

---

## *Rapport n°4 d'auto-apprentissage*

### Objectifs :

- S'entraîner pour le toeic
- Trouver un moyen de laisser une trace de mon travail et de mon ressenti
- Trouver un moyen de répertorier le vocabulaire acquis tout au long de l'année

### Ressources :

- Le site englishtown
- Lecture d'articles, de vidéos, de films et de musiques
- Application Bip Horaire

### Activités :

- Sur le site englishtown, j'ai regardé des vidéos sur les nouvelles technologies et fait des exercices ludiques en fonction des domaines qui m'intéressaient.
- Réalisation d'un test TOEIC sur la plateforme d'englishtown
- J'ai téléchargé une application qui émet des bips aléatoirement dans la journée, à chaque bip je me questionne : qu'est-ce que je suis en train de faire ? Suis – je dans une zone d'inconfort ? Comment lâcher prise ?
- Après ces zones d'inconfort je note ce que je ressens (stress, peur,...) et je rempli ma fiche objectif pour lâcher prise de cette routine (Objectifs, Sabotage, Moyens mis en œuvre)
- Screen shot de mot de vocabulaire que je mets en fond d'écran sur mon téléphone
- Application Spellingish et Anglais qui permettent d'épeler des mots prononcés

### Evaluation :

- J'ai apprécié la plateforme englishtown car on se rend compte que grâce à de petits exercices simples on fait des progrès énormes.
- L'application qui émet des bips m'a permis d'identifier mes zones d'inconfort qui sont principalement : le travail seul, le travail à la dernière minute, les imprévus
- Il me reste à trouver comment transformer ces zones d'inconfort en points forts : par exemple pour le travail à la dernière minute, je me suis aperçu que j'étais beaucoup plus efficace à la dernière minute
- Pour le vocabulaire cela a été très instructif, j'ai classé le vocabulaire par domaine, cette semaine c'était le domaine du transport, et grâce à l'application iprof je test le vocabulaire que j'ai appris dans un domaine précis.

**Question :**

Comment transformer le reste de mes zones d'inconfort en points forts ? Comment laisser une trace originale de mon ressenti ?